

### ◆ 病院全面禁煙を受けて

11月1日より、病院の建物・敷地内の全面禁煙が実施され、患者様、来院者の方々、職員も院内では禁煙となりました。タバコの値上がりもあり、禁煙されている方々も多いと思われませんが、今回は愛煙家の職員2名に感想を投稿して頂きましたのでご紹介します。

#### ■ たばこの影響

喫煙室が封鎖されて2週間程経ちました。実際に日中たばこが吸えなくなったらどうなるのか不安でしたが、どうせ吸えないと思ったら案外あきらめがつきました。

あわよくばこの機会に禁煙かとも思いましたが、今のところ我慢も日中が精いっぱい、家に帰るとどうしても吸ってしまうという状態です。

初めてある程度たばこを吸わない時間を経験してみて、1本吸うたびに体を傷つけていたんだという事を実感している今日この頃です。 45歳 男性

#### ■ とりあえず節煙出来てます

11月1日より、医徳会関連施設の敷地内が全面禁煙となりましたが、喫煙者の皆さんはどの様に対応されているのでしょうか？

私はと言えば、日中の煙草を吸わない時間が長くなる程度かなと軽く考えていました。しかしと言うかやっぱりと言うか、昼休憩時には喫煙したくなりますが、暫くすれば平気になるのかなと期待しています。と言う訳で今の所、自身の禁煙は考えていませんが喫煙本数は減っており、経済的にも助かっています。 45歳 男性

#### 禁煙を成功させるには

院長 羽根田潔

タバコの主成分であるニコチンには、麻薬や覚せい剤と同様に強い依存性がありますから、禁煙を成功させるのは仲々困難です。

まず絶対タバコを止めるんだという強い意志が必要ですが、同時に精神面での禁煙支援や禁煙補助薬が大変有効です。ニコチンガム、ニコチンパッチ(貼り薬)などの他にニコチンを含まない経口禁煙補助薬も発売され、健康保険が適用になっています。

許可を受けた医療機関における禁煙外来でこうした禁煙補助薬の投与とカウンセリングを受けることが出来ます。

当院でも禁煙外来を開設する予定ですので、その際には是非ご相談下さい。

### 第95回 いきいき健康講座のお知らせ

#### 「100歳まで健康に生きる秘訣」

入場無料!

- ・講師 橋本 実(はしもとみのる)先生  
(仙台大学体育学部健康福祉学科教授)
- ・日時 平成23年1月18日(火) ※12月の講座はお休みです。
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)
- ・講演 午後6時30分~7時30分

### Information

#### ■ 年末年始の診療について

当院の年末年始の診療は右記の通りです。どうぞよろしくお願いいたします。

※急患はこの限りではありません。

#### 年末年始休診日

12月29日(水)	通常診療
30日(木)	午前診療
31日(金)	休診
1月1日(土)	休診
2日(日)	休診
3日(月)	休診
4日(火)	通常診療



### 職員紹介 第106回

今回は売店のスタッフをご紹介します。

佐藤 孝子(さとうたかこ)《販売員》

- ・出身地 東松島市
- ・趣味 ガーデニング
- ・好きな食べ物 肉
- ・最近、はまっている事 お菓子作り
- ・最近、とても驚いた事 自分の食欲

今年の4月から売店で働いています。主に午後勤務ですが、時々朝からいます。驚かないで下さい。売店に置いてほしい商品ありましたら声をかけて下さい。よろしくお願いいたします。



武山 法子

佐藤 孝子

武山 法子(たけやまのりこ)《販売員》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 音楽鑑賞
- ・好きな食べ物 アイス
- ・最近、はまっている事 読書
- ・最近、とても驚いた事 4才になった娘が字を読んでいたこと

今年の9月から売店で働いています。子育てから社会復帰したばかりで、不慣れなところもありますが、頑張ります。気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いいたします。

■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。12月の診療日は25日(土)です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 真壁病院 検索 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>